



Voimaannuttavan opetustilan suunnitelma aktiivisempien ikäluokkien

• • • • •

Putkonen, Heta

2010 Leppävaara

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Leppävaara

Voimaannuttavan opetustilan suunnitelma aktiivisenioreille

Heta Putkonen
Palvelujen tuottaminen ja johtaminen
Voimaannuttavan opetustilan suunnitelma
aktiivisenioreille
Toukokuu 2010

Laurea University of Applied Sciences
Laurea Leppävaara

Design of empowering teaching facility for active seniors

Heta Putkonen
Service Management Programme
Design of empowering teaching facility for active seniors
May 2010

Laurea-ammattikorkeakoulu

Laurea Leppävaara

Palvelun tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Toimitilapalvelut

Tiivistelmä

Heta Putkonen

Voimaannuttavan opetustilan suunnitelma aktiivisenioreille

Vuosi

2010

Sivumäärä 32

Tämän opinnäytetyön aiheena on suunnitella voimaannuttava opetustila aktiivisenioreille. Työssä käydään läpi voimaantumisen ja voimaannuttamisen lähtökohtia, tilasuunnitteluun liittyviä aiheita, kuten sisustus, värit ja valaistus. Teoriaosuudessa myös pohjustetaan mitä on olla seniori. Tilan käyttäjinä toimivat pääasiassa seniorit, joihin tässä opinnäytetyössä lukeutuvat kaikki eläkeikään päässeet ihmiset. Massidea.org tarjoaa virtuaalisen paikan missä nämä kokemukset ja tietämys voidaan jakaa muiden kanssa sekä tallentaa muiden käyttöön. Senioreille yhteisö, vuorovaikutus ja toiminta ovat voimaannuttavia. Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee jokaisesta itsestään.

Opinnäytetyö alkaa hankkeen ja siihen liittyvien käsitteiden esittelyllä. Opinnäytetyö tehdään Open Innovation Banking System:n käyttöön innovaatiopankki Massidea.org:n opetustilaisuuksiin. Työ etenee teorian käsittelystä tuloksiin. Teoriaan on kerätty tietoa tilasuunnittelusta, sisustuksesta, väreistä ja valaistuksesta. Tuloksissa on selvitetty miten voimaannuttava opetustila kootaan erilaisista tilasuunnitteluun liittyvistä palasista.

Tilasuunnittelu aloitetaan yleensä tilasta itsestään, minkä jälkeen siirrytään sisustuksen kautta enemmän yksityiskohtaiseen suunnitteluun. Tilasuunnittelussa tulee aina huomioida sen tulevat käyttäjät ja tilan tarkoitus. Seniori on henkilö, joka on irtautunut tai irtautumassa työelämästä. Tässä opinnäytetyössä seniori on aktiivinen osa yhteisöä ja osallistuu kaikenlaisiin aktiviteetteihin. Aktiivinen seniori haluaa pitää jonkinlaisen yhteyden jättämäänsä työyhteisöön.

Voimaantumisprosessi on totuttujen ajatus- ja toimintatapojen kyseenalaistamista. Prosessi alkaa, kun muutoksen tarve tiedostetaan ja siihen kuuluva uudelleen ajattelu aloitetaan. Voimaantuneen yksilön tunnistaa, kun hän alkaa ottaa vastuuta omasta kehityksestään, luoda omia mahdollisuuksia, huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Hän alkaa myös toimia oikeaksi kokemallaan tavalla, osallistumaan tietoiseen muutokseen sekä asettamaan päämääriä ja toimimaan niiden mukaisesti.

Työskentelymenetelmänä on ollut Learning by Developing - toimintamalli eli teoriasta opittua kehitetään ja sovelletaan käyttöön. Teoriasta saatua tietoa sovelletaan tarpeisiin sopivaksi. Sovellettuna tieto taipuu käytäntöön ja siitä tulee osa kokonaisuutta.

Voimaannuttava opetustila on tila, jossa on helppo olla ja työskennellä. Siellä on paljon erilailla voimaannuttavia elementtejä, kuten värikkäitä huonekaluja ja innovatiivinen ilmapiiri. Maanläheiset seinien ja lattian värit tuovat varmuutta tilaan sekä ryhdittävät muun sisustuksen kirjavuutta. Sisustuksen kaikki positiiviset vaikutteet pyrittiin hyödyntämään. Valaistuksen pitää olla säädettävissä, jotta se saadaan asennettua kaikille sopivalle taajuudelle. Suunnitelma on sovellettavissa tilaan kuin tilaan ja se on tarkoitettu käyttöön ja siitä on pyritty tekemään mahdollisimman käytännöllinen.

Asiasanat: innovaatio, voimaannuttaminen, opetustila, seniori, tilasuunnittelu

Heta Putkonen

Design of empowering teaching facility for active seniors

Year 2010 Pages 32

The topic of this thesis is to design an empowering teaching facility for active seniors. This thesis concentrates on facility design in general including interior design, colours and lighting and how to make them empowering to the users of the space. The theory part also tells what it is to be a senior. Facility users are seniors which includes in this thesis all pensioners. Massidea.org offers a virtual place where all that experience and knowledge can be shared and saved for the future. For a senior community, interaction and activities are empowering. Empowering is a personal and social process which begins from oneself.

The thesis begins by presenting the project and concept. Thesis designed for Open Innovation Banking Systems innovation bank Massidea.orgs teaching functions. The thesis goes from theory to results. The theory is about facility design, interior design, colors and lighting. The results are explained how an empowering teaching facility is built.

Usually facility design begins from the space itself where designing goes to more detailed designing. In designing must always remember who the users are and what the spaces purpose is. A senior is someone who has left or is leaving working life. In this thesis, a senior is an active part of the community and is participating in different activities. An active senior wants to keep some kind of contact to the working community one has left behind.

An empowering process is about questioning customary thinking and function habits. The process begins when awareness for change is known and included new thinking has started. An empowered individual can be recognized when one starts to take responsibility for one's own progress, create own chances, taking care of own welfare and coping. One also begins to act the way one thinks is right, to take part in known change and also to set goals and act on them.

In this thesis the working method has been Learning by Developing, what is learned from theory is developed and applied to use. Information received from theory is applied to meet needs. Applied information is turned to practice and it becomes part of the totality.

An empowering teaching facility is a space where it is easy to be and work in. There are many empowering elements like coloured furniture and innovative atmosphere. Earthy toned walls and floor brings certainty and keeps all the other colours in line. Colours can influence empowering to people but usually without them noticing it. In decor all the positive influences should be used. Lighting must be adjustable so that it can be adjusted so it suites for all. Design is meant for use and it has been made as practical as possible for it to suit most spaces.

Key words: innovation, empowerment, teaching facility, senior, facility design

Sisällys

Johdanto.....	7
1 Työn tausta ja tavoite.....	8
1.1 Open Innovation Banking System	8
1.2 Learning by Developing -toimintamalli.....	9
2 Tilasuunnitelman lähtökohdat	10
2.1 Sisustus.....	11
2.2 Värien vaikutukset	12
2.2.1 Punainen.....	13
2.2.2 Sininen & turkoosi.....	14
2.2.3 Vihreä	14
2.2.4 Keltainen & oranssi	14
2.2.5 Violetti.....	15
2.2.6 Musta & valkoinen.....	15
2.2.7 Purppura & ruskea	16
2.3 Valaistus	16
3 Voimaantumisen lähtökohdat	18
4 Seniori.....	22
5 Voimaannuttava opetustila.....	24
5.1 Värimaailma.....	25
5.2 Huonekalut	28
6 Voimaantunut seniori.....	29
7 Johtopäätökset	31
8 Lähdeluettelo.....	32

Johdanto

Opinnäytetyössä on kysymys ennen kaikkea uuden kehittämisestä eli innovaatiosta. Innovaatio on uusi tuote, tuotantotapa, markkina tai raaka-aine, joka ei ole ihmisille ennestään tuttu tai on laadultaan uuden veroinen. Innovaatio voi olla myös mikä tahansa uusi tai vanhasta kehitetty tuote tai ajatus, mutta se voi olla myös vanha idea, joka on uusi jollekin toiselle. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma.) Innovaatiopankki on Internetissä toimiva paikka, jonne kerätään yhteisössä syntyviä uusia tai edelleen kehitettyjä ideoita ja tuloksia, joita pyritään sen kautta ohjaamaan eteenpäin. Innovaatioyhteisö voi olla yrityksen tai koulun sisäinen järjestelmä, mutta parhaimmillaan se toimii globaalisti. Yhteisö myös antaa tukea sekä neuvoja innovaatioiden luomiseen sekä auttaa konkretisoimaan ideoita. (OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma.)

Massidea.org on osa suurempaa innovaatiokokonaisuutta nimeltä Open Innovation Banking System. Massidea.org on suomalainen innovaatio, mutta sen kehittämisessä on mukana monesta eri maasta kotoisin olevia vaihto-oppilaita ja se tulee toimimaan globaalisti. (What is Massidea.org? 2010.) Massidea.org tulee tulevaisuudessa järjestämään aiheeseen liittyviä koulutustapahtumia mm. aktiivisempien seniorien. Seniorit ovat tärkeä voimavara yhteiskunnalle ja Massidea.org:iin pyritään tallentamaan heidän tietotaitoaan ja elämäkokemustaan kaikkien hyödynnettäväksi. Samalla myös seniorit saavat lisää aktiviteetteja ja kontakteja eli hyötysuhde on molemminpuolinen. Koko verkoston perimmäisenä ajatuksena on saada kaikki yhteisöt ja sukupolvet mukaan innovoimaan ja keskustelemaan eri näkökannoilta eri aiheista.

Opinnäytetyön lähtökohtana oli ennen kaikkea tarve senioreille suunnitellulle opetustilalle. Opinnäytetyön aiheena on suunnitella voimaannuttava opetustila, jonka käyttäjinä toimivat seniorit. Tutkimuskysymyksenä onkin ”Miten opetustilasta saadaan voimaannuttava?”. Liikkeelle lähdettiin keräämällä teoriaa liittyen tilasuunnitteluun, voimaannuttamiseen ja senioreihin. Lähtökohtana oli ensin kirjoittaa teoria valmiiksi ja sitten sen pohjalta kirjoittaa tulokset. Tilasuunnittelun kannalta teoria keskittyy väriin, valaistukseen ja sisustukseen yleisesti. Tuloksina toimivat käytännölliset ja toteutettavissa olevat ehdotukset, joiden pohjalta pystytään luomaan toimiva ja voimaannuttava opetustila.

Opinnäytetyö lähtee liikkeelle hankkeen ja sen toimeksiantajan esittelyllä. Teoriaosuudessa käsitellään tilasuunnittelua yleisesti ja sisustusta sisällyttäen siihen värit ja valaistuksen. Teorian tärkeitä osia on myös tutustuminen voimaantumiseen ja senioreihin. Tuloksissa tullaan käyttämään teoriaa soveltamalla sitä käytäntöön tavalla, joka on käytettävissä tilassa kuin tilassa. Tuloksissa annetaan ohjeita voimaannuttavan opetustilan luomiseen niin värien kuin muidenkin elementtien kautta. Lopputuloksena on suunnitelma voimaannuttavalle opetustilalle.

1 Työn tausta ja tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda suunnitelma voimaannuttavalle opetustilalle, joka tulee käyttöön tulevaisuudessa. Opetustilasuunnitelma kehitetään teoriasta saatujen tietojen pohjalta. Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön taustaa ja tavoitteita. Tarkoituksena on selvittää miten opetustilasta saadaan voimaannuttava tilasuunnittelun avulla. Opinnäytetyö tehdään Massidea.org innovaatioyhteisölle ja sen tarkoituksena on toimia aktiivisenioreiden opetustilan pohjana. Opetustilassa heitä ohjataan käyttämään Massidea.org:a. Massidea.org on julkinen ja yhteisöllinen innovaatiopalvelu, jossa käyttäjät voivat jakaa ja kehittää ideoita, ratkaisuja ja tieto-taitoa. Massidea.org:iin halutaan tallentaa senioreiden omaavaa hiljaista tietoa ja elämän kokemuksia hyödynnettäväksi tulevaisuudessa. (What is Massidea.org? 2010.)

Massidea.org on ilmainen ja kaikille avoin Internetissä toimiva innovaatioyhteisö, jonne jäsenet voivat lisätä ideoitaan, tulevaisuuden visioitaan ja tämän päivän haasteita sekä linkittävät niitä toisten käyttäjien vastaaviin (What is Massidea.org? 2010). Toiminnan päätarkoituksena on synnyttää uusia ideoita ja ratkaisuja, jotka vastaavat nykypäivän haasteisiin, ottaen samalla huomioon tulevaisuuden näkymät (Lehtelä 2010, 5). Massidea.org -hankkeen tarkoituksena on yhdistää senioreiden ja korkeakouluopiskelijoiden voimavarat ja luoda edellytyksiä laaja-alaiselle innovaatiotoiminnalle suomalaisessa yhteiskunnassa, varmistaa innovaatioympäristön kansainvälinen kilpailukyky sekä edistää innovaatioiden syntyä ja käyttöönottoa. (Lehtelä 2010, 8)

Senioreiden tieto-taito on erittäin arvokasta. Massidea.org tarjoaa virtuaalisen paikan, missä nämä kokemukset ja tietämys voidaan jakaa muiden kanssa sekä tallentaa yleiseen käyttöön. Massidea.org:n avulla seniorit voivat aktiivisesti olla osana kehittämässä ideoita ja ratkaisuja, jotka tulevaisuudessa voivat myös auttaa heidän omaa hyvinvointiaan kehittämällä palveluja ja ympäristöä heidän tarpeitaan ajatellen. Massidea.org:n kautta seniorit voivat pysyä yhteydessä ammattikuntaansa ja heidän ammattitaitonsa pysyy arvossaan.

1.1 Open Innovation Banking System

Open Innovation Banking System on Euroopan sosiaalirahaston rahoittama projekti, jonka verkkoyhteisö Massidea.org:n tarkoituksena on nostaa satojentuhansien korkeakouluopiskelijoiden ja eläkeläisten luovuus sekä yhteisöllisyys kansalliseksi kilpailutekijäksi. Massidea.org on verkossa toimiva palvelu, johon rekisteröidytään käyttäjäksi. (Lehtelä 2010, 7.) Tarkoituksena on myös konseptin ja teknisten ratkaisujen kaupallistaminen uuteen opettavaan formaattiin, joka voidaan viedä ulkomaille. Innovaatiopankin sisällön tuottavat pääasiassa korkeakouluopiskelijat ja seniorit. (OIBS Theoretical Backround 2010.)

Open Innovation Banking System, lyhennettynä OIBS on jatkuvasti muotoutuva innovaatiohanke. Massidea.org:n tavoitteena on synnyttää pysyvä rakenne innovointiyhteisölle. OIBS muodostaa ns. innovaatiokolmion, jonka osat ovat innovaatiopankki, tulevaisuuden toimintaympäristöanalyysit sekä nykytilanneanalyysit. Hanke on samalla yhteisöllinen opetustyökalu, joka on jatkossa ohjaajien ja opiskelijoiden käytössä kaikissa oppimistilanteissa. (Avoin kansallinen ideapankki 2009.)

Ideapankin tarkoituksena on nostaa vajaakäytössä oleva satojentuhansien korkeakouluopiskelijoiden ja senioreiden luovuus ja yhteisöllisyys näkyväksi ja hyödynnettäväksi innovointiyhteisönä. Osana korkeakoulujen opetustoimintaa ideapankki tuottaa yritysten ja julkisten toimijoiden käyttöön kuvauksia uusista ideoista, ennakointitietoa tulevaisuuden markkinaympäristöstä sekä tämän hetken keskeisistä asiakastarpeista ja ongelmista. (Avoin kansallinen ideapankki 2009.)

1.2 Learning by Developing -toimintamalli

Learning by Developing, lyhennettynä LbD eli kehittämispohjainen oppiminen on Laurea-ammattikorkeakoulun oma innovaatio. Se on toimintamalli, jossa opitaan tutkimalla ja kehittämällä, jolloin asioita lähestytään tutkivasta näkökulmasta. Oleellista on oppia löytämään ja hallitsemaan ongelman ydinilmiöt ja niihin liittyvät avainkäsitteet, joiden avulla ilmiöitä voidaan jäsentää. Kehittämishankkeiden kautta saadaan aikaan konkreettisia tuloksia, mikä lisää motivaatiota ja edelleen vaikuttaa positiivisesti menestykseen. (Learning by Developing 2010.)

Kehittämispohjainen oppiminen koostuu uusista kokemuksista, uusien tilanteiden hallinnasta ja toimimalla tarkoitusten mukaisesti (Raij 2007, 10). Tiedon kerääminen ja sen käsittely johtaa oppimiseen. Tiedon ymmärtämistä voidaan edistää refleктоimalla ja jakamalla kokemuksia muiden kanssa. Tulkitsemalla kokemuksista saatavia erilaisia viestejä tiedon kehittäminen tehostuu. (Raij 2007, 12.) LbD - toimintamalli näkyy opinnäytetyössä teoriasta saadun tiedon kehittämisellä ja soveltamisella sitä tuloksissa.

LbD -toimintamalli perustuu tiimityöskentelyyn, jossa asiantuntijuuttaan ja kokemuksiaan ovat jakamassa opettajat, opiskelijat ja työelämän edustajat. Kehittämistyön suunnittelu kuuluu koko tiimille, jolloin tiimin jäsenillä on yhteinen vastuu tuloksista. Kaikki hankkeeseen osallistujat ovat tasavertaisia kumppaneita. Ammatillinen kehittyminen nähdään LbD -toimintamallissa prosessina tuottaa osaamista. Hankkeen osapuolten osaaminen kehittyy, kun he osallistuvat erilaisiin kehittämishankkeisiin ja -projekteihin, joiden pohjana ovat aidot työelämän ilmiöt ja ongelmat. Oleellista on oppia löytämään ja hallitsemaan kulloinkin käsiteltävänä olevan ongelman ydinilmiöt ja niihin liittyvät avainkäsitteet, joiden avulla ilmiöitä voidaan jäsentää. (Learning by Developing 2010.)

2 Tilasuunnitelman lähtökohdat

Tilasuunnittelu lähtee liikkeelle teoriaan tutustumisella ja siitä saadun tiedon jalostamisella tarkoitukseen sopivaksi. Tilaa kehitetään tietoon pohjautuen senioreiden opetustilaksi sopivaksi. Seuraavissa luvuissa käsitellään tilasuunnittelua ja sisustusta teorian pohjalta sekä annetaan suunnitelmalle raamit eli rajataan työ. Tilasuunnittelun avaimet ovat sisustus, värit ja valaistus. Yleensä tilasuunnittelu aloitetaan itse tilasta eli sen valinnasta tai rakentamisesta, mutta tässä tapauksessa konkreettista tilaa ei ole vielä valittu. Tilan puuttumisen takia tilasuunnittelu on tehty yleisellä tasolla eli se on sovellettavissa mihin tilaan tahansa.

Tilan käyttötarkoitus ja käyttötapa sekä sen käyttäjien lukumäärä asettavat opetustilalle vaatimuksia. Opettamiseen ja oppimiseen liittyy useita tilan ominaisuuksia, joista osa tukee oppimista ja osa voi olla sille haitaksi, kuten tilan yleisilme, käytetyt materiaalit, värit, lämpötila, huoneilman laatu, kalusteiden sopivuus ja mukavuus jne. Myös opiskelutoverit vaikuttavat suuresti opetustilan henkeen ja ilmeeseen, mutta siihen on erittäin vaikea vaikuttaa. (Tulevaisuuden opetustila 2003.)

Tilasuunnittelussa on otettava huomioon tilassa tapahtuvan toiminnan luonne, toiminnan kesto aika ja toistuvuus, toiminnan vaatima oikea valomäärä ja -laatu, tilan käyttäjien ikä ja sukupuoli sekä toiminnan edellyttämä lämpötila. Yleisesti tilan sijainnissa ja yleisilmeessä on otettava huomioon tilan muoto, korkeus, meluisuus, turvallisuus, liikenneväylät, ikkunoiden sijainti ja ilmansuunnat sekä tarpeellisten viitoitusten ja varoitusmerkintöjen näkyvyys. Materiaaleja valittaessa on otettava huomioon minkälaiselle rasitukselle ne tulevat joutumaan, pintojen puhtaanapito, muunneltavuustarpeet, päivänvalon määrä tilassa, välittömän ja välillisen häikäisyn esto sekä väriporrastus työkohteen, taustan ja lähiympäristön välillä sekä kohdat, joihin katse toiminnan aikana suuntautuu. Tilan varustelussa otetaan huomioon tarvittavat liikuteltavat laitteistot, tietotekniikka ja audiovisuaaliset laitteet. (Rihlma 1997, 131.)

Suunnitellessa tilaa senioreille on otettava huomioon heidän erityistarpeensa ja toiveensa. Kronsin (2003, 54-55) mukaan seniorien toivomuksia asuntojen suunnittelijoille ovat tilava hissi, ei porrasaskelmia tai kynnyksiä, ulkoportailla pyörätuoliluiska sekä helposti avautuvat ulko-ovet. Vanhemmiten ihmiseen vaikuttaa enemmän veto ikkunoista ja ovista ja se vaikuttaa ihmiseen enemmän kuin viileä huoneilma. Ikääntyessä ihmisen ruumiin lämpötila laskee ja huonelämpötila halutaan tämän takia pitää korkeampana. Valaistusta pitää tehostaa etenkin eteisessä, kynnysten kohdalla ja muiden mahdollisten kompastuskohteiden kohdalla heikentyneen näkökyvyn takia. Näkökyvyn ja kuulon heikentyminen, kuten kaikki muutkin vanhuuden tuomat muutokset ovat jokaisen kohdalla yksilöllistä (Krons 2003, 56, 87).

2.1 Sisustus

Sisustus luo tilan ilmeen ja tunnelman. Tässä opinnäytetyössä sisustus luo puitteet työn onnistumiselle. Suuri osa tilan voimaannuttavista vaikutuksista tulee juuri sisustuksen kautta. Tilan sisustus vaikuttaa jokaiseen ihmiseen hieman eri tavalla ja sen kokeminen onkin henkilökohtaisella tasolla, jota on lähes mahdoton ennakoida. Ihminen sisustaa kotinsa omien mieltymystensä mukaan, mutta julkiset tilat, kuten opetustilat yleensä sisutetaan mahdollisimman neutraalilla tavalla, jotta mahdollisilta negatiivisilta vaikutuksilta välttyttäisiin. (Rihlama 1999, 82.)

Suunnittelussa huomioon on otettava myös tilan akustiikka ja ilmastointi. Huomioitavaa on myös voiko tilaa yhdistää muiden tilojen kanssa sekä kuinka tilan käyttäjät sopivat tilaan eli miten istuma- ja seisomajärjestelyt hoidetaan. Tilan varustelu on myös tärkeää esimerkiksi, että tietotekniikka ja tietoliikennetekniikka toimivat halutulla tavalla. (Tulevaisuuden opetustila 2003.)

Jokaisella tilalla on matemaattiset ja optiset eli tunnemitat. Optisesti tila voi tuntua isommalta esimerkiksi vaalean sinisen katon ansiosta, koska vaalea väri laajentaa tilaa optisesti. Tilan optiset mitat vaikuttavat hyvinvointiin. Tämän takia katon tulee olla vaalea erityisesti matalissa tiloissa (Rihlama 1999, 66-67). Lattiassa tulisi käyttää harmaapitoisia sävyjä, mutta pintamateriaali määrittelee osittain käytettävän värin. Voimakkaat lattiavärit sopivat parhaiten käytäviin ja porrastiloihin. (Rihlama 1999, 66.) Portaikoista pitää tehdä turvallinen värien ja valaistuksen avulla, jotta askelmat pystytään aistimaan oikein (Rihlama 1999, 67.)

Verhovalinnoissa tulee huomioida päivä- ja iltavaikutukset, valaistut pinnat ja verhojen lävitse pääsevä valo. Raskaat ja tummat verhot vievät päivänvaloa, mutta antavat suojaa pimeällä. Vaaleat, valoa läpi päästävät verhot puolestaan ovat hyviä päivällä tuomassa suojaa suoralta auringonvalolta, mutta pimeällä eivät anna suojaa ulospäin. (Rihlama 1999, 68.) Verhot kaunistavat ja suojaavat valolta, ääniltä, vieraiden katseilta tai vastapäisen talon rumalta seinältä. Pientä ikkunaa ei kannata peittää, jotta mahdollisimman paljon luonnon valoa pääsee sisälle. Isoista ikkunoista osa voidaan peittää ilman, että luonnon valon sisälle pääsy estyisi kokonaan. (Verho-opas.)

Opetukseen tarkoitetut tilat ovat usein sisustukseltaan hyvin neutraaleja. Ympäristön ainoat vaihtelumahdollisuudet ovatkin silloin valaistus, audiovisuaaliset laitteet ja kalustus. Kankaalla päällystetyt seinälevyt toimivat samanaikaisesti sisustuselementtinä, kiinnityspintana ja akustisena kaiun vaimentajana. Sävytettyä seinää kannattaa olla enintään seinän ylä- ja alalaidassa elävöittämässä tilaa, mutta se ei saa kuitenkaan luoda heijastumia

pöytäpinnoille. Pöytien tulee olla valkoisia tai vaalean harmaita, jolloin paperin kanssa ei synny suurta värikontrastia. Vaalea katto tasaa valaistusta ja ehkäisee jälkikuvailmiöitä. Lattia voi olla tumma, koska se ei osu näkökenttään. ”Piirustustaulua valaisevien loisteputkien on sijaittava niin lähellä taulupintaa, ettei sen aiheuttama heijastus osu lähinnä istuvaan.” (Rihlama 1999, 82.)

2.2 Värien vaikutukset

Värit ovat niitä elementtejä, jotka luovat sisustukseen tunnelmaa ja eloa. Useimmiten ihmiset valitsevat oman kotinsa värit omien mieltymystensä mukaan. Värit voivat vaikuttaa suuresti mielialoihin, joko nostavasti tai laskevasti (Hansen 1969, 45). Tämän takia opetustilojen värimaailman tulisi olla sopiva kaikille sen käyttäjille ja opetustilat usein jätetäänkin neutraaleiksi. Tässä luvussa käsitellään värien vaikutuksia eri henkilöihin yleisellä tasolla ja miten niiden on todettu vaikuttavan ihmisiin.

Yhden värin vaikutukset voi useimmiten ennakoida, mutta usein ympäristö kuitenkin koostuu useimpien värien kokonaisuuksista ja värien yhteisvaikutus voi olla yllättäväkin, koska monen rauhoittavan värin yhteisvaikutus voi olla häiritsevä (Rihlama 1997, 108). Värit koetaan luonnollisimmassa muodossaan päivänvalossa, mutta valon laadusta riippuu pitkälti se, miten väri koetaan (Rihlama 1997, 8). Muistivärit ovat värejä, jotka ihminen yhdistää johonkin kokemaansa. Esimerkiksi usein huoneissa joissa on valkoinen katto ja seinät on lämpötilaa pidettävä värillistä huonetta korkeammalla, koska valkoinen yleensä mielletään lumeen ja kylmyyteen, jonka takia huone tuntuu kylmemmältä. Värien vaikutukset mielialoihin johtuvat juuri siitä, että ne liittyvät johonkin tunnettuun ja usein nähtyyn (Hansen 1969, 45-46). Värien käyttöä suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon kaikki tilan käyttäjät ja painopisteen tulisi olla mahdollisimman terveellisten värimaailmojen synnyttämisessä. Värien tulisi olla vaikutukseltaan myönteisiä useimmille tilan käyttäjille. Väriympäristöä kaikki eivät koe samanlaisena, koska kaikilla on omat lempi- ja inhoväriinsä. Ihmisen lempiväri näkyy yleensä hänen vaatetuksessaan ja omistamissaan esineissä. (Rihlama 1997, 106.)

Vuorovaikutus ihmisen ja värien välillä on kahdensuuntainen. Värien avulla ihmisen on helpompi ilmaista tunteitaan ja ihmisen lempivärien perusteella voi arvailla myös hänen luonteenpiirteitään. Värit myös vaikuttavat ihmisen mielialoihin ja viihtyvyyteen erilaisin tavoin. Syntyperä, ikä, sukupuoli ja psyykkinen kehitysvaihe vaikuttavat suuresti siihen, miten ihminen kokee värit. Se onko syntynyt lännessä vai idässä vaikuttaa värien kokemiseen, koska lännessä musta on kuoleman väri, kun taas idässä se on valkoinen. (Rihlama 1997, 105-106.)

Väri- ja materiaalivalintoja tehtäessä on huomioitava niiden tarkoituksen mukaisuuden lisäksi, että ne sointuvat ympäristöön. Värien käytössä tulee aina huomioida valaistus, koska se voi muuttaa väriä valaistuksen mukaan tarkoituksesta poikkeavaksi. Väriä valittaessa tulee

huomioida, että pieni pinta voi olla suurta värikkäämpi, mutta pinnan tulee olla hillitty ja materiaaliin luontuva, jos sitä joudutaan katsomaan pidempään. (Rihlama 1997, 122.)

Fyysisen lämpötilan tunne voi vaihdella 4°C tilan värien mukaan. Lämpöä tuottavien laitteiden lähellä tulisi käyttää sinisen sävyjä ja viileissä tiloissa tai tiloissa, joissa on ikkunat pohjoiseen tulisi käyttää lievästi lämpimiä sävyjä. Meluisammissa tiloissa tai täydemmissä tiloissa tulee olla hillitymmät värit. (Rihlama 1997, 136.)

Seinillä tummat värit kaventavat tilaa ja vaaleat värit avartavat. Seinien väreissä tulee huomioida huoneen sisustus ja kalustus. (Rihlama 1999, 67.) Jos haluaa seiniin kuvioita, tulee muistaa että suuret, kulmikkaat ja voimakasväriset seinäkuviot ovat usein hyökkääviä. Pienehköt, pyöreät ja vaaleat pastellisävyt ovat puolestaan ystävällisiä ja viihdyttäviäkin. Kuviointi ei saa aiheuttaa tilan käyttäjälle jälkikuvailmiöitä sekä värien ja kuvioinnin on oltava sopusoinnussa keskenään. (Rihlama 1999, 66.) Tilassa tulee olla yksi hallitseva sävy muiden sävyjen ollessa sen mausteena. Pelkästään kylmien tai lämpimien sävyjen käyttö ei yleensä toimi. Ehjän tilan tunteen säilyttämiseksi korkeintaan yksi seinä tulisi olla voimakkaasti kuvioitu. (Rihlama 1999, 68.)

Tauko- ja aulatilojen pintojen värityksen tulisi poiketa työympäristöstä, jotta irtautuminen työstä olisi helpompaa. Tiloissa, joissa vietetään vähän aikaa kerallaan tulisi käyttää paljon väriä. Liian värikkäät tai väärän väriset työtilat voivat aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, silmien rasitusta, työhaluttomuutta, työvirheitä, työtapaturmia ja ärtyneisyyttä. Huoneen luontevin väritys on ylöspäin vaaleneva eli lattia tumma ja katto vaalea. (Rihlama 1997, 131.)

2.2.1 Punainen

Vaalean punainen valkoisen kanssa aiheuttaa rakastettavuutta ja herkkyyttä ja siksi sitä usein käytetäänkin pienten lasten huoneiden sisustuksessa. Voimakas punainen on hyökkäävä ja polttavan tuntuinen. Se myös optisesti pienentää tilaa ja voi tehdä sen ahdistavan tuntuiseksi, jonka takia sitä ei tulisi käyttää suurina pintoina. Pieninä pintoina punainen kuitenkin tuo tilaan elävyyttä ja onkin suositeltavaa.

Punaisen vallitessa aika usein yliarvioidaan ja taakat tuntuvat todellista painavammilta. (Rihlama 1999, 56.) Punaisen värin vallitessa tila tarjoaa hyvän ilmapiirin ideoiden syntymiselle, mutta ei niiden kehittämiseksi (Rihlama 1997, 109). Rakkauden värinä punaiset sävyt herättävät yleensä ihmisessä lämpimiä mielikuvia, mutta kirkas punainen on myös tulen väri, joka herättää vaaran tunteen ja sitä käytetäänkin usein ilmoittamaan vaarasta (Hansen 1969, 46).

2.2.2 Sininen & turkoosi

Värinä sinisen vaikutukset ovat vastakkaisia punaisen värin vaikutuksille. Se viilentää, rauhoittaa ja avartaa tilaa sekä voi synnyttää vapauttavan tunteen. Erityisesti vaaleilla ja keskivaaleilla sävyillä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia ihmismieleen, kun sen sijaan kylläinen sininen voidaan kokea ärsyttävänä. Sinisen puuttuminen tilasta, esimerkiksi ikkunaton tila, on rinnastettavissa hengitysilman puuttumiseen, joka voidaan kokea ahdistavana. (Rihlama 1997, 109.) Sisustuksessa sininen on sopusointuinen ja edesauttaa henkistä avautumista. Sininen symboloi hiljaisuutta, levollisuutta, kuolemattomuutta, viisautta ja vakavuutta. Sinisen vaikuttaessa aika usein aliarvioidaan ja taakat tuntuvat kevyemmiltä. Sininen ympäristö on suotuista ideoiden kehittämiseksi, mutta ei niiden syntymiseksi. (Rihlama 1999, 65.)

Vaaleana turkoosi on viileän rauhoittava, herkkä sekä etäisyyttä luova ja se voidaan kokea ystävällisenä ja rentouttavana. Se on erittäin suotuista ympäristö neuvotteluille juuri rauhoittavan ominaisuutensa takia. Vahva turkoosi sen sijaan voidaan kokea ärsyttävänä. (Rihlama 1997, 109.) Kirkas turkoosi luo laajoina pintoina usein negatiivisuutta (Rihlama 1999, 56).

2.2.3 Vihreä

Vihreä vaikuttaa ihmiseen rauhallisesti mikä on syy siihen, että sitä käytetään usein sairaaloissa. Se tekee hyvää silmälle, koska silmä omaksuu sen muista väreistä herkemmin, eikä se rasita näköhermoja. Vihreä symboloi maata, kasvillisuutta, kasvua, nuoruutta ja hedelmällisyyttä. (Hansen 1969, 47-48.) Sisustuksessa vihreä säilyttää huoneen mittasuhteet oikeina (Rihlama 1999, 56).

Jokaisesta huoneesta tulisi löytyä vihreän sävyjä edes viherkasvin muodossa. Tumman vihreä luo turvallista varmuutta, kun taas vaaleana se tuo rauhaa sydämellisyyttä. Vihreä ympäristö on ihanteellinen istumatyöskentelyyn, keskittymiseen ja mietiskelyyn. ”Hieman turkoosiin vivahtavan tumman vihreän on todettu luovan opetustyössä valkoisella liidulla piirrettäessä terveellisimmän vastavärin.” (Rihlama 1997, 109).

2.2.4 Keltainen & oranssi

Keltainen on väreistä kirkkain ja valovoimaisin, minkä takia se muodostaa tummien värien kanssa näkyvimät väriyhdistelmät, joka on tehnyt siitä suosittua värin liikennemerkeissä (Rihlama 1997, 108). Keltainen yhdistetään useimmiten hyvään valoon, koska sillä on virkistävä vaikutus, mutta valon, kevään ja kesän lisäksi keltainen kuvastaa myös kavaluutta, häpeää ja karkotusta, kuten Juutalaisten tähti Natsi-Saksassa (Hansen 1969, 46-47).

Sisustuksessa keltainen usein vapauttaa ja keventää tilaa sekä lisää myös ihmistenvälistä vuorovaikutusta ja iloisuutta. Laajoina pintoina keltainen on lämmittävä, mutta myös hieman tilaa pienentävä. Voimakas keltainen on silmiinpistävä ja kiihottava, jolloin sitä tulisi käyttää vain pieninä pintoina. Vaalennettuna väri tuo aurinkoisuutta huoneisiin, jolloin käytettynä valkoisen ja viherkasvien kanssa se tuo elämänmyönteisyyttä ympäristöön. Mustapitoinen on inhoväri, joka aiheuttaa monissa pahoinvointia. (Rihlama 1999, 56.) Keltaisen ollessa pitkään näkökentässä se voi aiheuttaa ärsytystä ja rauhattomuutta, mutta samalla sillä on masennustiloja torjuva vaikutus (Rihlama 1997, 108).

Oranssi symboloi ankaruutta ja kestävyyttä (Hansen 1969, 48). Sisustuksessa oranssi on tilaa pienentävä ja lämmittävä väri ja onkin pieninä aloina toivottavaa, mutta laajoina seinäpintoina se voi olla jopa vahingollinen (Rihlama 1999, 56). Väriin avoin lämpö on suotavaa kaikenikäisille, mutta se sopii erityisesti vanhusten elinympäristöön esim. puumateriaalina. Oranssi ei saa olla huoneessa hallitseva väri vaan esimerkiksi näkökentän äärialueelta tulevana lämpönä, jolloin se muistuttaa auringonvaloa. (Rihlama 1997, 108-109.)

2.2.5 Violetti

Violetti symboloi varjoa, surua, katumusta, parannusta, toivoa, rauhattomuutta ja tyyneyttä sekä se on sävyllisistä väreistä tummin. Tumma violetti tuo mystillisyyttä, juhlallisuutta ja surumielisyyttä, kun taas vaalea violetti luo lumoavuutta, huumaa ja eripuraisuutta. (Rihlama 1997, 109.) Vaalealla violetilla on myös lohduttava vaikutus. Sisustuksessa violetti yhdessä valkoisen ja sinisen kanssa soveltuu makuuhuoneeseen auttamaan uneen pääsyä (Rihlama 1999, 65).

Sinivioletti luo vakavuutta ja synnyttää syvällistä ajattelua sekä yhteydentunnetta maailmankaikkeuteen (Rihlama 1997, 109). Se ohjaa ihmistä itsensä tutkiskeluun, totuuden etsintään ja intuitioon, mutta liiallinen sinivioletin käyttö voi johtaa fanaattisuuteen ja suvaitsemattomuuteen (Rihlama 1999, 65).

2.2.6 Musta & valkoinen

Länsimaissa musta kuvastaa kaiken loppua, tuskaa, surua ja pimeyttä sekä se saa rinnallaan muut värit loistamaan kirkkaammin (Rihlama 1997, 110). Musta imee kaiken valon itseensä, eikä heijasta mitään (Rihlama 1999, 65). Mustaa pidetään valkoisen vastakohtana ja myös mielikuvissa mustan ja valkoisen vaikutukset ovat yleensä vastakkaiset. Musta liitetään usein negatiivisiin asioihin, koska ihminen pelkää luonnostaan pimeää ja tuntematonta, eikä pimeässä ei näe mitä tuleman pitää. Se liitetään vakavuuteen ja synkkyyteen, mutta myös sivistyneisyyteen ja tyylikkyyteen. (Coloria.net.)

Valkoinen jättää kaiken avoimeksi ja yksinään ympäristönä se voidaan kokea kylmäksi ja lohduttomaksi, mutta se koetaan samalla valoisana ja puhtaana. Valkoinen kirkastaa muita värejä ja heijastaa kaiken siihen osuneen valon. (Rihlama 1999, 65.) Valkoisessa yhdistyvät kaikki värit, mutta yhtä usein valkoinen mielletään myös ”tyhjäksi” väriksi, jossa ei ole mitään. Monessa kulttuurissa valkoisuus on puhtauden ja viattomuuden symboli sekä antautumisen ja rauhan merkki. (Coloria.net.)

Kahden ääripään, mustan ja valkoisen, sekoituksena harmaasta on tullut kompromissiväri, jota käytetään usein negatiivisissa ilmaisuissa (Coloria.net). Harmaa on tavallisuuden symboli; väri, jossa ei ole mitään yllättävää. Harmaa yhdistetään usein synkkyyteen. Se liitetään myös tunteiden kieltämiseen sekä masennukseen. Harmaa on ankein ja arkisin kaikista väreistä ja sen vaikutus lähinnä masentava. Vaalean harmaa ryhdittää kirjavuutta. (Rihlama 1999, 65.) Harmaa symboloi välinpitämättömyyttä ja kylmäkiskoisuutta (Rihlama 1997, 110).

2.2.7 Purppura & ruskea

Purppura symboloi kuninkuutta ja korkeaa säätyä (Hansen 1969, 48). Ihmiset kokevat purppuran usein erilailla. Osa kokee sen rauhoittavana, kun toiset taas hämmentävänä ja epävarmuutta tuovana. Purppuran kokeminen on usein sidoksissa vallitsevaan valoon, koska valon mukaan purppura taittuu joko punaiseen eli lämpimään tai violettiin eli viileään. Sisustuksessa purppura ei sovellu laajoille pinnoille juuri sen vaikeasti ennakoitavien vaikutusten takia. (Rihlama 1997, 109.)

Ruskea on sävylliseksi väriksi poikkeuksellisen neutraali. Keskiruskeat sävyt eivät ole kuitenkaan niin neutraaleja vaan hyvin arkisia ja maanläheisiä. Sisustuksessa ruskea muodostaa koristavan taustan esineille ja kalusteille. Lattiassa ruskea koetaan varmana ja turvallisena. Tumman ruskea luo turvallisuuden tunteen, mutta yksipuolisena se voi olla ahdistava. Laajana ja yhtenäisenä pintana ruskea voi olla masentava, mutta pinnan ollessa puuta sitä ei koeta masentavaksi puun juonteiden piristäessä pintaa. (Rihlama 1997, 109-110.) Vaaleat ruskeat sävyt ovat rauhoittavia, mutta voivat johtaa apatiamaiseen virikkeettömyyteen (Rihlama 1999, 56).

2.3 Valaistus

Tässä luvussa käsitellään miten valaistus vaikuttaa tilaan ja sen käyttäjiin. Valaistus on yksi tärkeimmistä sisustuselementeistä. Valaistuksen avulla voidaan luoda tilaan tunnelmaa. Oikea valaistus on tärkeää monelta eri kannalta. Esimerkiksi liian hämärässä opiskelutilassa silmät helposti väsyvät, jonka seurauksena keskittyminen herpaantuu ja väsymys painaa päälle. Liian kirkkaasta valaistuksesta puolestaan saa helposti päänsäryn.

Valaistuksen valinnassa on huomioitava monia eri asioita. Ensinnäkin on huomioitava käyttäjien iän, sukupuolen ja näkökyvyn erikoisehdot, joihin voi liittyä muun muassa joitakin terveyteen liittyviä vaatimuksia. Valaistuksen tulee olla myös sen mukainen missä käytössä tila on ja kuinka kauan siellä vietetään aikaa sekä kuinka pitkiä aikoja se on käytössä yhtäjaksoisesti. Myös päivänvalon määrä tulee huomioida. Valaistusjärjestelyä valittaessa pitää ottaa huomioon tarvitseeko tila vaihtoehtoista valaistusjärjestelmää tai onko valaistusta tarpeen pystyä vaihtelevaan. Myös paikallisvalaistuksella ja yleisvalaistuksella pitää olla oikea suhde. Valaistuslaitteiden valinnassa kannattaa huomioida laitteiden käyttöikä ja huollontarve suhteutettuna hankinta- ja käyttöhintaan. Turvallisuuteen liittyviä vaatimuksia valaistukselle ovat turvallinen poistuminen sähkökatkon aikana, varavalaistusjärjestelmä ja turvamerkintöjen riittävä näkyvyys. (Rihlama 1999, 27.) Valaistusta valittaessa tulee myös huomioida toiminnan vaatima valonmäärä ja laatu sekä toiminnan edellyttämä tai synnyttämä lämpötila. Valaisin laitteita valittaessa on niiden puhtaanapitomahdollisuudet huomioitava. Myös tilan muoto ja korkeus vaikuttavat tarvittaviin valaisimiin. Valaisimien asettelun tulisi estää liian jyrkkiä valoisuuseroja ja ehkäistä erilaisten häikäisujen muodostumista. (Rihlama 1999, 51.) Toimistotyössä valaistuksen määrää on nostettava huomattavasti, jos haluaa sillä olevan virkistävä ja masennusta torjuva vaikutus. Vireyttä lisäävät myös valaistuksen muutokset työpäivän aikana. Työpäivän alussa ja lopussa isompi valaistus auttaa parantamaan työvireyttä. (Rihlama 1999, 14.)

Ihminen tarvitsee näkyvän valon kaikkia aallonpituuksia. Valaistuksen tehtäviä on muun muassa turvallisuuden lisääminen, virhearviointien mahdollinen vähentäminen, auttaa näkemään vaaraa aiheuttavat kohteet sekä korostaa turvallisuusmerkintöjen näkyvyyttä. (Rihlama 1999, 8.) Valaistuksen luomia häiriötekijöitä ovat kiillot, heijastukset, häikäisy, näköharhat, harhauttava varjonmuodostus tai sen puute, värivääristymät, jälkikuvailemiöt sekä silmien hidas mukautuminen liikuttaessa eri tavalla valaistusta tilasta toiseen (Rihlama 1999, 12). Ihmisellä on paras näkökyky luonnonvalossa ulkona, jolloin ihminen pystyy havaitsemaan pienetkin vivahde-erot. Täydellistä luonnonvaloa ei pysty luomaan keinovalaistuksella. Tämänhetkisen näkökyvyn säilyttäminen mahdollisimman pitkään ikääntyessä, paranee keinovalon määrää lisääessä ja laatua parannettaessa. Valon määrän tarve on sidottuna hormonitoimintaan, jota säätelee käpyrauhanen. Pimeinä vuodenaikoina tai hämärässä käpyrauhanen erittää melatoniini-hormonia, jonka kehittyminen aiheuttaa masennusta. Valaistus pysäyttää tai hidastaa hormonin tuottoa. Iän myötä ihmisen valontarve kasvaa. 20 - 60-vuotiailla valontarve kasvaa samaan tahtiin, mutta 60 ikävuoden jälkeen valontarve alkaa kasvaa jyrkästi. Valaistustason nostaminen iän myötä auttaa säilyttämään näkökykyä paremmin. Tiettyjen sävyjen aistiminen heikkenee vanhetessa. (Rihlama 1999, 13.)

Valaistuksella saadaan tietokoneen näytön kuva ja tekstit paremmin näkyviin, jolloin silmät eivät rasitu niin paljoa. Jos näyttöruudun väri on vaalea, tulee myös näytön takana olevan

väriin oltava vaalea, etteivät silmät rasitu eri väreihin sopeutumisesta. Näyttö tai sen tausta ei saa häikäistä tai luoda häiritseviä heijastumia. Epäsuora yleisvalaistus on suositeltavaa etenkin silloin, kun katon kautta heijastettava valo ei joudu kulkemaan pitkää matkaa, koska pitkä matka ei tuo riittävää valaistusta. (Rihlama 1997, 146.) Näytön sijoituskorkeuden ja kallistuksen säädöillä voidaan parantaa työskentelyolosuhteita (Rihlama 1999, 69).

Ikääntyvien ihmisten käyttämässä tilassa tulee olla riittävä valaistus, koska kyky aistia kylmiä sävyjä heikkenee iän myötä. Myös luonnon valosta saatavan energian tarve lisääntyy, kun ulkona liikkuminen vaikeutuu. Kaikkien sävyjen aistiminen ja kaiken energian saannin kannalta tulisi käyttää valonlähteinä ns. täyden kirjon loistelamppuja sekä kohdevalaisimia tuomaan kodikkuutta. (Rihlama 1997, 136.) Kotona asuminen auttaa muistia, koska värejä ja muotoja koskeva muisti pysyy vireämpänä kotona kuin laitoshoidossa (Rihlama 1999, 13).

3 Voimaantumisen lähtökohdat

Voimaantuminen on ihmisen voimavara ja sitä kehittämällä ihminen voi edesauttaa omaa hyvinvointiaan ja toimintaansa. Voimaantumisen tiedon kehittäminen on haasteellista, mutta itsessään tiedon käsitteleminen on voimaannuttavaa. Sisustuksen avulla voidaan edesauttaa voimaantumista, mutta lopulta voimaantuminen lähtee meistä jokaisesta itsestään. Voimaantuminen on oppimisen kannalta tärkeää, koska se auttaa meitä käyttämään jo opittua tietoa parhaalla mahdollisella tavalla. Jo 1500- ja 1600-luvuilla elänyt Sir Francis Bacon sanoi ”tieto on valtaa” (Tieto on valtaa, mutta miksi? 1998) eli toisin sanoen tieto on voimaannuttavaa. Mitä enemmän ihmisellä on tietoa, sitä voimaantuneempi hän on. Pelkkä tieto ei kuitenkaan takaa voimaantumista vaan se koostuu monesta eri tekijästä, joita käydään läpi tässä luvussa. Voimaantuminen on sisäisen voiman kokemus, lisääntynyt itseluottamus ja sosiaalisten taitojen hallinta sekä voimaantuakseen yksilöllä on oltava selvä identiteetti ja näkemys kuka on ja minne kuuluu. (Hänninen 2006, 192.)

Nykyään valta ja voima tarkoittavat monissa yhteyksissä ihmisen kasvupotentiaalia, sitä miten hän eri tilanteissa voittaa itsensä eli luo valtaa itsensä kehittämiseen ja voittamiseen (Heikkilä & Heikkilä 2001, 281). Voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, joka lähtee jokaisesta itsestään. Voimaannuttaminen sitouttaa, motivoi ja edistää hyvinvointia, mutta se ei ole pysyvä tila. (Takanen 2005, 230.) Voimaantuminen luo hyvän olon tunnetta, innostusta, työn iloa, motivoituneisuutta, energiaa, vapauden tunnetta, sisäisen voiman tunnetta sekä vastuunottoa itsestä ja kokonaisuudesta. Voimaantumisen avulla syntyy tuloksia ja rohkeutta kyseenalaistaa. Tunne vaikutusmahdollisuuksista ja uuden luomisen halu ovat myös voimaannuttamisen aikaan saannosta. (Takanen 2005, 49-50.)

Voimaannuttavalla toiminnalla tarkoitetaan niin kehitymisprosessia yksilön persoonallisuudessa kuin hänen elinympäristössäänkin. Voimaantuminen tarkoittaa voiman ja

vallan kasvua, ei niiden jakamista. Voimaantuminen on luonteeltaan auttavaa ja synnyttää lisää voimaa. Organisaation toiminnan voidaan katsoa olevan menestyksellisesti voimistunut, jos organisaatio on toiminut menestyksekkäämmin kuin aikaisemmin ja jos sen jäsenet myös arvostavat kyseistä toimintaa. Erilaisten kykyjen yhteensovittaminen ja toimintojen jakaminen luo itsestään selvän pyrkimyksen voimistumiseen. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 289-290.)

Voimaantumisprosessi on totuttujen ajatus- ja toimintatapojen kyseenalaistamista (Takanen 2005, 62). Prosessi alkaa, kun muutoksen tarve tiedostetaan ja siihen kuuluva uudelleen ajattelu aloitetaan (Takanen 2005, 72). Voimaantumiskehitysprosessin käynnistyminen tapahtuu siten, että yksilön oma toiminta ja sen kautta itseluottamuksen kasvu ovat prosessille ratkaisevia. Voimaantuminen on psykologinen ilmiö, joka koskee samanaikaisesti niin yksilöä kuin ryhmääkin. (Nurmi 2006, 220-221.) Voimaantuminen vaatii tukea ja huomiota (Nurmi 2006, 233). Smithin (1996) teorian mukaan voimaantumisprosessissa pitää rohkaista ihmisiä ottamaan aikaisempaa aktiivisempi rooli omassa työssään sekä osallistua ottamaan vastuuta niin, että työntekijä kykenee parantamaan ja kehittämään työtapojaan (Heikkilä & Heikkilä 2001, 284).

Voimaantumisprosessi tapahtuu vastavuoroisesti oman minän ja ympäristönä toimivan tilan säätelemänä, koska käyttäytymisen muutos vaatii tuekseen vuorovaikutusta. Ensimmäiseksi voimaantumisprosessissa on saatava käyntiin itsessään sisäisen voiman tunteen kehittyminen. Vasta tämän kautta kyetään voimaannuttamaan myös muita. Yksilöllä pitää olla ennestään tietty valmius ennen kuin prosessi voi käynnistyä ja kehittyä. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 289-290.) Voimaantumisprosessilla pyritään realisoimaan työn, tehtävien ja saavutusten väliset yhteydet. Samalla pyritään myös rikastuttamaan yksilön toimintaa. Koettu yhteistyö on lisännyt yksilön arvostamista. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 283.)

Glutterbuckin (1995) määrittelyn mukaan voimaantumisprosessissa yksilölle annetaan mahdollisuus ja myös rohkaistaan ottamaan vastuuta työtavoista ja niiden kehittämisestä sekä auttamaan organisaation tavoitteiden saavuttamisessa. Voimaantumisessa on kyse siitä, ettei kaikki valta ole johtoportaan vaan organisaation vastuuta päätösten toteuttamisesta siirretään niin alas kuin mahdollista eli voimaa ja valtaa siirretään johtajilta työntekijöille. Voimaantumisprosessin kannalta on tärkeää luoda sellaiset työolosuhteet, että ihmiset voivat käyttää erityistaitojaan ja kykyjään pyrittäessä yleisten tavoitteiden saavuttamiseen. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 283-284.)

Voimaantuneen yksilön tunnistaa, kun hän alkaa ottaa vastuuta omasta kehityksestään, alkaa luoda omia mahdollisuuksia, huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja jaksamisesta, toimimaan oikeaksi kokemallaan tavalla, osallistumaan tietoisesti muutokseen sekä asettamaan

päämääriä ja toimimaan niiden mukaisesti. Voimaantunut yksilö alkaa myös tuntea elämän ja työn merkityksellisyyden. Samalla hän alkaa uskoa tulevaisuuteen, joka rakentuu tiedoille omista kyvyistä sekä mahdollisuudesta vaikuttaa siihen. (Takanen 2005, 49.)

Ihmisten voimistuminen tarkoittaa heidän rohkaistumistaan siten, että he osallistuisivat sellaiseen päätöksentekoon ja aktiviteetteihin, jotka vaikuttavat heidän oman työnsä suorittamiseen. Ihmisen oman voiman kehittäminen ja vastuun ottaminen omasta kehityksestään ja työnsä suunnittelusta vaatii rohkaistumista, aktivoitumista, osallistumista, omien kykyjen täysimääräistä käyttöönottoa sekä oman minän voiman kokemista (Heikkilä & Heikkilä 2001, 284-285). Korkeimman voimaantumisen tason saavuttaminen on vastuun kantamista omasta persoonallisuudesta ja työorganisaatiostaan (Heikkilä & Heikkilä 2001, 305).

Psykologinen voimaantuminen on sisäinen motivaation tila, jonka perustana on usko oman toiminnan vaikuttavuuteen, kyvykkyyteen, merkitykseen ja itsemääräämisoikeuteen (Antikainen 2005, 46). Vaikuttavuus on työntekijän usko vaikuttaa omaan työhönsä ja sen tuloksiin. Kyvykkyys on kyky ja taito suorittavat annetut tehtävät. Merkitys on kuinka roolin vaatimukset ovat tasapainossa yksilön uskomusten, arvojen ja käyttäytymisen kanssa. Itsemääräämisoikeus on yksilön mahdollisuus tehdä valintoja ja toimia autonomisesti työhön liittyvissä asioissa. Riittävänä itsemääräämisoikeus tuottaa joustavuutta, luovuutta ja aloitekykyä. (Antikainen 2005, 46.)

Voimaantumisen avulla luodaan yrittäjyydenhenkeä organisaatioihin, jonka seurauksena työntekijä kokee kehittävänsä omaa organisaatiotaan. Voimaantumisen edellytyksenä on persoonallisen voiman tunne, vastuun kokeminen ja valintojen mahdollisuus. Voimaantuminen on työntekijöille annettavaa autonomiaa toimia vastuullisemmin ja tehokkaammin sen vuoksi organisaatiossa. Voimaantumisen kautta ihminen tuntee vahvasti oman statuksensa, jonka kautta hän kasvattaa tietoperustaansa ja on näin pystyvä itsenäiseen päätöksen tekoon. Voimaantuessaan ihminen kokee vastuuta omista teoistaan, jolloin hän uskoo itseensä työtä tehdessään. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 283.)

Voimaantumisen kannalta on olennaista, että organisaatiossa on sopiva toiminnan vapaus, autonomia, luottamus, yksilön arvostaminen, keskinäinen tuki, työn merkityksen oivaltaminen ja tiedostava toiminta. Yhdessä nämä mahdollistavat uudelleensuuntaamista tunteen, ajattelun ja toiminnan tasolla (Takanen 2005, 61). Merkkejä voimaantumisesta yhteisötasolla ovat hyvä yhteishenki, yhteiset onnistumiset, avoin dialogi, aidot kohtaamiset, uskallus kyseenalaistaa, kehittymisinnostus, vahva visio, ristiriitojen avoin käsittely, kunnioitus ja arvostus sekä yhteisen vastuun otto (Takanen 2005, 50). Voimistuneessa organisaatiossa muut auttavat selviytymään jos teet erehdyksiä eli yrittäminen ja epäonnistuminen sallitaan.

Organisaatiolla on pyrkimys tuottaa uusia ideoita avoimesti sekä rohkaista jäseniään oma-aloitteisuuteen, kyseenalaistamaan ja yrittämään uusia asioita. Sen jäsenet kantavat yhdessä huolta yhteisestä hyvinvoinnista. (Takanen 2005, 82-83.) Kun yksilöt organisaatiossa kehittyvät organisaatio kehittyy (Heikkilä & Heikkilä 2001, 311).

Voimaantuvan työyhteisön johtamisen keskeiset taidot ovat kyky vahvistaa voimavaroja, olla keskeneräinen ja oppiva, olla oma itsensä, ymmärtää erilaisia ihmisiä sekä kyky tehdä rohkeita päätöksiä (Takanen 2005, 176). Voimaantunut johtaja on totuuteen pyrkivä, kannustava, innostava, sitoutunut, osaava, energisoiva ja rohkea. Hän on myös henkisesti kypsä. (Takanen 2005, 181.) Voimaantuminen on yksilön kokemus ja voimaannuttaminen on esimiesten henkilöstön voimaantumiskokemuksiin liittyvä toiminta (Antikainen 2005, 43). Jotta työ olisi voimaannuttavaa, on sen oltava merkityksellistä ja motivoivaa (Antikainen 2005, 46).

Päätöksentekojärjestelmä on voimaannuttavassa organisaatiossa se, joka tähtää yksilön omien voimavarojen löytämiseen ja itseohjautuvuuteen. Se myös pyrkii lisäämään tuottavuutta ja tyytyväisyyttä eli jäsenten panos organisaation onnistumiseen on tärkeää. Voimaannuttaminen vaatii vallan jakamista ja sen siirtäminen toisille. Jäseniä rohkaistaan osallistumaan päätöksentekoon, jolloin he osallistuvat jaetun vision ja tavoitteiden onnistumiseen. Tavoitteiden saavuttamiseksi on jäsenten osattava erottaa erilaisia keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Antikainen 2005, 43.)

Murrelin (1985) mukaan hyvä johtaja tuntee voiman tunnetta, jonka avulla hän pystyy inspiroimaan, luomaan energiaa, palkitsemaan ja johtamaan muita. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 298.) Johtajalla on jatkuva motivoiva tehtävä (Heikkilä & Heikkilä 2001, 299). Strukturointi on erilaisten rakenteellisten tekijöiden luomista, joka mahdollistaa voiman tuottamisen ja sen avulla pyritään tavoitteisiin rakenteiden muuttamisessa voimaantumiskulttuuria kehittäväksi ja ylläpitäväksi. Strukturointi myös auttaa organisaation jäsenten tarpeiden tunnistamisessa ja kuuntelussa, jonka kautta työntekijän toimintaympäristö voidaan uudelleen organisoida työntekijää kuunnellen tukemaan valmiutta töiden suorittamiseen. Työolosuhteilla maksimoidaan jatkuva oppiminen. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 302-303.) Huolehtiminen on fyysisten ja psyykkisten resurssien ylläpitämistä niin, ettei vision suorittaminen esty. Työntekijällä on tunne, että työn suorittaminen antaa voimaa suoriutua vastuullisemmistakin tehtävistä. Mentorointi on läheistä ja räätälöityä ohjausta. Aktualisointi on itsensä arviointia, joka sisältää kaikki edellä mainitut kohdat. Paras auktoriteetti on jokaisessa itsessään, jonka avulla pystytään helpommin ottamaan muut huomioon. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 304-305.)

4 Seniori

Seniorit ovat arvokas osa yhteiskuntaa. Viime vuosina on aloitettu ymmärtämään senioreiden suuri arvo yhteiskunnalle ja tuleville sukupolville. Senioreiden voimaannuttaminen on tärkeää jo pelkästään heidän itsensä takia. Voimaantuminen luo hyvän olon tunnetta, innostusta, energiaa ja vapauden tunnetta (Takanen 2005, 49-50). Voimaantunut seniori näkee tulevaisuuden positiivisena ja jaksaa jatkaa mahdollisista vastoinkäymisistä huolimatta. Toisin sanoen voimaantuminen antaa mahdollisuuden parempaan elämän asenteeseen. Seniori käsitettä ei ole helppo määritellä yksiselitteisesti, koska jokaisella on siitä oma mielikuvansa. Tässä luvussa käsitellään mitä seniorit ja ikääntyminen ovat yleisellä tasolla.

Työelämän aikana aktiivisesti mukana ollut seniori kohdistaa usein energiaansa muihin toimintoihin, kuten vapaaehtoistyöhön. Senioreiden aktiivisuus ulottuu monen eri sektorin toimintoihin. Julkisella sektorilla aktiivisuus painottuu kunnallisiin ja kirkollisiin luot-
tamustoimiin, kun taas yksityisellä sektorilla yritysten, säätiöiden tai rahastojen johtokuntiin. Yhdistystoiminta muodostuu perinteisistä yhdistyksistä ja järjestöistä, kuten kotiseutuyhdistyksistä, eläkeläisjärjestöistä, uskonnollisista yhdistyksistä, kyläyhdistyksistä, liikunta- ja urheiluseuroista, nuorisoseuroista, kulttuuri-, ja taideyhdistyksistä, ammattiyhdistystoiminnasta, hyväntekeväisyysjärjestöistä sekä sosiaali- ja terveysjärjestöistä. Monet seniorit myös käyttävät aikaansa ikätovereidensa auttamiseen. (Seniorit maaseutukulttuurin toimijoina 2006.)

Onnistuneelle vanhenemiselle onkin tyypillistä aktiivinen toiminta, joka ylläpitää fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä, sosiaalisia suhteita ja sosiaalista osallistumista. Heikkisen (2002, 28) mukaan tutkimukset osoittavat, että liikunta ja fyysinen aktiivisuus sekä uusien asioiden oppiminen ylläpitävät ja parantavat toimintakykyä iästä riippumatta. Aktiivisena ikääntymisen strategia luo paineita niille, joilla ei ole voimavaroja tai halua elää suositellun elämäntavan mukaisesti. (Heikkinen 2002, 28-29.) Sosiaalinen yhteys toisiin ihmisiin on minuuden ylläpitämistä ja se tuo tunteen kuulumisesta johonkin. Sosiaalinen verkosto on vuorovaikutuksellinen ja voimaannuttava. (Suomi & Hakonen 2008, 136.) Mielekäs ja merkityksellinen toiminta on kaiken ikäisten ihmisten voimavara. Sosiaaliset verkostot ja kohtaamispaikat mahdollistavat tämänkaltaisen toiminnan, joka rikastaa elämää ja kiinnittää yhteisöön. (Suomi & Hakonen 2008, 141.)

Aktiivinen seniori on tässä työssä eläkeikään päässyt henkilö, joka on mukana yhteisön toiminnoissa ja muissa aktiviteeteissa. Aktiivinen elämä on jokaisen oikeus. Aktiivisena oleminen on mahdollista vaikka fyysiset voimavarat heikkenisivätkin. Sängystä voi katsella tv:tä, lukea ja kuunnella sekä olla yhteydessä muihin. Aktiivisuus tulisi ymmärtää mahdollisuutena elää oman suunnitelman mukaan, ei pakkona vaan omina valintoina. (Suomi & Hakonen 2008, 156.) Seniorien ajan käyttö jakautuu yleensä arkipäivän askareisiin,

sosiaalisten suhteiden hoitoon ja viihteelliseen toimintaan. Suurin osa seniorin ajasta kuluu sosiaalisten suhteiden ylläpitoon, johon kuuluu mm. ystävien ja sukulaisten tapaaminen, uskonnolliset tilaisuudet sekä vapaaehtois- ja järjestötoiminta. Arkiaskareisiin lukeutuvat erilaiset kotityöt, ostoksilla käynti ja kodin ylläpito. Viihdeharrasteisiin puolestaan kuuluvat lehtien lukeminen, tv:n katselu, kahviloissa käynti ja liikunta. (Suomi & Hakonen 2008, 142.)

Opiskelu on hyvä tuki psyykkiselle toimintakyvylle. Ikääntyvien yliopiston koulutuksen tavoitteina ovat elinikäisen oppimisen mahdollistaminen kaikille, sivistyksellisen ja koulutuksellisen tasa-arvon edistäminen ja tätä kautta syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen, kulttuurisen ja kokemuksellisen tiedon siirtäminen seuraaville sukupolville sekä yleisenä tavoitteena on ikääntyvien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpito ja sen kohentaminen. (Heikkinen 2002, 127.)

Nykypäivänä harva pärjää ilman tietokoneen käyttötaitoja. Melkein joka paikassa tarvitaan nykyään tietokonetta kuten pankissa ja kirjastossa. (Krons 2003, 45.) Senioreille on tarjolla ikäihmisten atk-kursseja ja he voivat saada myös apua tietokoneen käyttöön omilta sukulaisiltaan. Senioreja tulee opettaa kärsivällisesti ja askel askeleelta. Erityisesti hiiren käytön oppiminen on ollut vaikeaa senioreille. Tietokoneen käytön opettaminen senioreille on tärkeää, koska esimerkiksi sähköpostin avulla yhteydenpito on helpompaa etäisiinkin sukulaisiin ja tekstikäsittelyohjelmat ovat helpompia hallita kuin vanhat kirjoituskoneet (Krons 2003, 46-45).

Kokemuksen tuoma tietotaito on usein hiljaista tietoa, jota ei voi saada koulusta tai kirjoista. Kokemus tuo myös korvaamattomia yhteyksiä ja sosiaalisia verkostoja. Työssä osaaminen koostuu koulutuksesta eli täsmätiedosta ja hiljaisesta tiedosta. Täsmätieto on helppo määritellä sanallisesti ja sitä välittävät ohjekirjat ja lakipykälät. Hiljainen tieto on sen sijaan pitkän ajan kuluessa hankittua kokemustietoa ja oman alan konkreettista osaamista ja sen selkeä ilmaiseminen sanoin on hankalaa. (Reina-Nuutila 2001, 4.) Kyky oppia säilyy koko elämän ajan, mutta oppimistavat voivat muuttua. Ikääntyneillä oppiminen tehostuu, jos uuden asian voi yhteyttää jo tuttuun asiaan. Ulkoa oppiminen sen sijaan vaikeutuu. (Reina-Nuutila 2001, 5.) Kokemukseen pohjautuva hiljainen tieto on tärkeä voimavara ikääntyville, koska se on strateginen resurssi, joka on ikäsidonnainen (Helander 2006, 83).

Fyysinen toimintakyky heikkenee kaikilla iän myötä, mutta se on jokaisen kohdalla yksilöllistä. Merkkejä fyysisistä muutoksista ovat mm. tuki- ja liikuntaelinten heikkeneminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskvyn lasku, lihasvoimien heikkeneminen, tasapainohallinnan vaikeutuminen, luiden murtumariskin kasvaminen, palautumisajan piteneminen sekä muutokset kuulo- ja näkökyvyssä. (Reina-Nuutila 2001, 2 & 4.) Yleensä havaintojen tarkkuus ja nopeus sekä reagoitajat heikkenevät fyysisten muutosten rinnalla.

Sosiaalinen toimintakyky muuttuu hyvin yksilökohtaisesti. Vuorovaikutustaidot ja kyky toimia muiden kanssa lukeutuvat näihin. Sosiaalisen osallistumisen ja aktiivisuuden uskotaan edistävän terveyden, toimintakyvyn ja henkisen hyvinvoinnin säilymistä. Ikääntyessä sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky kehittyvät siinä missä fyysinen toimintakyky heikkenee. Iän tuomilla vahvuuksilla ja kokemuksella voidaan korvata fyysisen suorituskyvyn lasku. Normaali vanheneminen ei ole työnteon este tai rajoite. Ikääntyminen vaikuttaa työnteossa vain raskaisiin fyysistä voimaa ja kestävyyttä vaativiin tehtäviin. (Reina-Nuutila 2001, 2.)

5 Voimaannuttava opetustila

Aloittaessani suunnittelemaan opetustilaa senioreille, ajattelin ensimmäisenä tilaa kokonaisuutena. Ensimmäiseksi hahmottelin tilasuunnitelman, jonka jälkeen hain teoriasta vahvistuksen ratkaisuille. Tilaa suunnitellessa pitää pitää mielessä sen tulevat käyttäjät, eli tässä tapauksessa seniorit. Seniorit tuovat tilalle tietynlaisia vaatimuksia, joita avataan enemmän myöhemmin tässä luvussa. Tilasuunnitelmasta tulee sellainen, että se on toteutettavissa tilassa kuin tilassa. Kuitenkin pyrin mahdollisimman tarkasti selittämään millaisen tilan olen suunnitellut ja apuna käytän joitakin internetistä löytyneitä kuvia. Kuvien avulla pyrin hahmottamaan osittain tilan yleisilmettä. Tilasuunnittelun lähtökohdat ovat teoriassa, jota kehittämällä suunnitelma on saanut muotonsa.

Voimaannuttavaa opetustilaa suunniteltaessa lähdetään liikkeelle tilasta itsestään, sen muodosta ja sijainnista. Tässä tapauksessa kuitenkin tiettyä tilaa tähän käyttöön ei vielä ole olemassa, joten liikkeelle lähdetään väreistä ja yleisilmeestä. Tilan loppukäyttäjiä ajatellen tilan pitää olla viihtyisä ja ennen kaikkea käytännöllinen. Valaistus ja sisustus ovat värien ohella tärkeimpiä elementtejä tilasuunnittelussa. Huonekalut sijoitetaan niin, että tietokonepöydät ovat lähinnä taulua ja valkokangasta. Tilan takaosa jätetään niin sanotuksi taukotilaksi, minne sijoitetaan sohva ja mahdolliset nojatuolit sekä kahvipöytä. Näin opiskeluun tarkoitettu osa pysyy neutraalina ja taukotilaksi tarkoitettu osa poikkeaa sopivasti muusta tilasta.

Tilan pääsääntöisinä käyttäjinä toimivat seniorit, joten tila tulee suunnitella alusta asti heidän tarpeidensa mukaan. Suunnittelussa tulee myös huomioida, että tila tulee opetuskäyttöön. Tilan sisustus on oleellista oppimisen kannalta, koska se voi joko tukea oppimista tai olla sen haitaksi. Esimerkiksi keskittyminen vaikeutuu huomattavasti kirkkaan värisessä, kuumassa, kylmässä, tunkkaisessa tai hämärässä tilassa. Kalusteiden tulee myös olla oikeanlaisia, koska työntekeä on vaikeaa jos on epämiellyttävä tuoli. Senioreille suunnatussa opiskelutilassa tulisi olla sohva ja/tai nojatuoleja, jotta seniorit pääsevät halutessaan lepäämään. Sohvakalusteet myös tuovat kodikkuutta tilaan. Tilan paras sijainti olisi katutasossa, jolloin seniorien ei tarvitsisi käyttää rappusia tai hissejä sekä tilassa tulisi olla

ainakin yksi ikkuna päästämässä päivänvaloa sisälle. Jos kuitenkin ikkunallinen tila ole mahdollinen, niin tilassa tulisi olla sinisen värin vallitseva taulu tuomassa avaruutta ja tuntua ulkoilmasta. Ikkunoissa olisi hyvä olla vaaleat kaihtimet, jotta suora auringon valo voidaan ehkäistä tarvittaessa. Kuitenkin värilliset sivuverhot ovat tuomassa tunnelmaa. Ikkunoista ei saa tulla vetoa, koska seniorit ovat sille herkempiä kuin nuoremmat. Tilassa tullaan pääasiassa opettamaan tietokoneen käyttöä.

Sisustuksen avulla tilasta voidaan tehdä viihtyisä. Ja kun sisustukseen kiinnittää enemmän huomiota se voi edesauttaa oppimisessa ja sen kautta voimaantumisessa. Kuten jo aikaisemmin on mainittu, tilasuunnittelussa otettava huomioon tilassa tapahtuvan toiminnan luonne, toiminnan kesto-aika ja toistuvuus, toiminnan vaatima oikea valomäärä ja -laatu, tilan käyttäjien ikä ja sukupuoli sekä toiminnan edellyttämä lämpötila. Koska tilan pääkäyttäjänä ovat seniorit, on silloin lämpötilaa ja valaistusta pidettävä tavallista opetustilaa korkeammalla. Tilalla tulee olla hyvä akustiikka, jotta opettajan puhe kuuluu kaikille vaivattomasti ja selkeästi. (Reina-Nuutila 2001 2 & 4.) Ilmastoinnin tulisi olla säädettävissä, koska seniorit tarvitsevat hyvän huoneilman, mutta kuitenkin niin ettei synny vetoa. (Krons 2003, 56.)

Valaistuksen pitää olla kohdallaan varsinkin opiskelutilassa. Liian hämärä valaistus nukuttaa, jolloin keskittymisestä ei tule enää mitään. Liian kirkas valaistus puolestaan alkaa ajan kanssa särkeä silmiä, joka johtaa usein päänsärkyyn. Valaistus on toteutettava niin, ettei se synnytä heijastuksia pintoihin tai ettei se suoraan osu opiskelijoiden kasvoihin. Yli 60-vuotiaiden valontarve alkaa kasvaa jyrkästi, jonka takia senioreille tarkoitettussa tilassa tulisi olla tehokkaampi valaistus kuin nuoremmilla (Rihlma 1999, 13). Valaistusta valittaessa on huomioitava tilaan tuleva mahdollinen päivänvalo ja valaistuksen muunneltavuus ulkona olevan päivänvalon mukaan. Valaistuksen säätelymahdollisuudet ovat tärkeitä pitkiä päiviä sisällä viettäville. Esimerkiksi työpäivän alussa ja lopussa isompi valaistus auttaa parantamaan vireyttä. Tietokone työskentelyssä valaistuksen avulla saadaan näytön kuva ja tekstit paremmin näkyviin. Valaistus ei saa kuitenkaan häikäistä kuvaruutua tai luoda muita haittoja siihen.

5.1 Värimaailma

Jotta tilan värit sopisivat mahdollisimman monelle, tulisi seinissä käyttää mahdollisimman neutraaleja, lämpimiä sävyjä. Kuitenkin suositeltavaa on, että tilasta löytyy väripilkkuja taulun ja kalusteiden muodossa. Opetustilan värimaailma ei saa olla liian värikäs tai väritön. Huoneen luontevin värit on ylöspäin vaaleneva eli lattia on tumma ja katto vaalea. Vaalea katto tasaa valaistusta ja se myös nostaa tilan korkeutta optisesti, ja tumma lattia ei ole työskentelyn ohessa näkökentässä. Seinät voivat olla vahvemman väriset ylä- ja alalaidasta, jos seinän keskiosan peittää vaalea kankaalla päällystetyt seinälevyt, jotka toimivat

kiinnityspintana. Kirkkaat värit elävöittävät tilaa. Seinien alaosa voisi olla puupaneelia, koska puun oranssisuuden tuomaa lämmön on todettu olevan hyväksi senioreille (Rihlama 1997, 108-109).

Huoneen väritys on luonnollisimmillaan silloin kun lattia on tummin elementti ja värit vaalenevat siitä ylöspäin. Ihminen tuntee tällöin olonsa turvalliseksi, koska tumma, ruskea lattia muistuttaa maankamaraa. (Rihlama 1997, 131.) Hieman siniseen taittuva valkoinen katto tuo avaruutta tilaan. Siniset sävyt ovat tärkeitä erityisesti ikkunattomissa tiloissa (Rihlama 1997, 109). Valaistus vaikuttaa suuresti siihen miten värit koetaan, minkä takia huoneen valaistuksen tulisi muistuttaa mahdollisimman paljon luonnonvaloa. (Rihlama 1997, 8.) Jokainen kokee värit eri tavalla, johon vaikuttaa niin syntyperä, ikä kuin sukupuoliakin (Rihlama 1997, 105-106.) Eniten tähän vaikuttaa kuitenkin se mihin ihminen liittää mielessään värin (Hansen 1969, 45). Esimerkiksi punaisen joku voi mieltää ruusuun tai sinisen ensimmäiseen autoonsa. Näiden assosiaatioiden kautta värit auttavat piristämään muistia ja auttamaan muistamaan. Ihmisen hyvinvoinnin kannalta kaikki perusvärit: sininen, punainen ja keltainen, ovat tärkeitä, kuten ovat monet sävyllisetkin värit, kuten vihreä, ruskea ja oranssi.

Seinien opetustilassa tulisi olla lämpimän neutraalin väriset, koska ne ovat kuitenkin suurin pinta-ala koko tilassa. Opetustilassa olisi hyvä olla punaista ja sinistä, koska ne ovat hyvä ilmapiiiri ideoiden syntymiselle ja kehittämiseksi. Punaiset tuolit ja siniset verhot tai toisin päin ovat tilassa tuomassa väriä. Sininen sävy voisi taittua hieman turkoosiin, koska turkoosi on hyvä väri neuvotteluissa sen rauhoittavan vaikutuksen ansiosta. Kaikista huoneista ja tiloista tulisi löytyä vihreää, koska se on luonnon väri ja sen takia se rauhoittaa ihmistä. Viherkasvit ovat yksinkertainen tapa tuoda vihreää ympäristöön, koska harvoin viherkasvin väritys riitelee muun sisustuksen kanssa ja se tuo vireyttä ympäristöön. Viherkasvien lisäksi huoneessa voisi olla vihreä matto tuomassa lisää rauhallisuutta tilaan, koska väri on kuitenkin ihanteellinen istumatyöskentelyyn ja keskittymiseen. Keltaista ja oranssia tilaan voisi tuoda taulun tai kukkien muodossa. Keltainen ja oranssi kuitenkin muistuttavat auringosta, joka luo positiivisuutta tilaan. Violetti väri ei toimi sisustuksessa isoina pintoina, mutta kokemuksen perusteella monet seniorit pitävät tästä väristä sen luomien assosiaatioiden takia, esimerkiksi uskonto eli väriä voisi löytyä kukista, taulusta tai koriste-esineistä. Sisustuksessa musta ei sovi kunnolla mihinkään ja sitä ei kannata käyttää kuin pieninä pintoina esineissä ja laitteissa.

Ne värit, jotka tuntuvat ihmisestä hyvältä niin ne myös voimaannuttavat ihmistä. Jos ihminen tuntee olonsa hyväksi kokonaan punaisessa huoneessa, niin hän on voimaantunut. Hyvän olon tunne on voimaantumista siinä missä tieto ja valtakin ovat. Punainen sohva ja mahdolliset nojatuolit auttavat ideoiden synnyssä ja siniset verhot niiden ideoiden kehittämisessä. Se on voimaantumista. Kun saadaan ryhmässä työskentelystä tuloksia niin se voimaannuttaa ryhmän jäseniä, koska se tuo onnistumisen tunteen. Kun ryhmässä syntyy idea, jonka he kehittävät

ryhmässä innovaatioksi, heille tulee onnistumisen tunne, joka on voimaantumista ja he ovat voimaantuneita. Massidea.org internetsivun värimaailman koostuu neljästä väristä: punaisesta, sinisestä, vihreästä ja keltaisesta. Sivuilla punainen symboloi haasteita, sinisiä käyttäjiä, vihreä ideoita ja keltainen väri taas visioita. Näitä neljää väriä käytetään myös opetustilassa niiden vaikutusten takia ja myös siksi, että ne ovat Massidea.org:n värit (What is Massidea.org?).

Kuuden värin paletille (Kuva: 1) olen valinnut sävyjä, jotka eivät ole liian voimakkaita tai laimeita. Seinien väri on hieman persikkaan taittuva beige, joka on lämmin sävy ja johon on helppo yhdistellä muita sävyjä. Lattiaan valitsin vahvan maitosuklaan värisen ruskean, koska tumma lattia tuo tilaan varmuutta ja ryhdikkyyttä. Pöytiin puolestaan valitsin talkin sävyn, koska tavallinen valkoinen on kova väri, ja talkki ei kuitenkaan luo kontrastia pöydän pinnan ja paperin välille. Muut kalusteet ja elementit ovat tuomassa väriä tilaan. Työtuolien ja sohvakalusteiden väriksi valitsin punaisen, koska se on hyvä väri ideoiden syntymiseen ja ideoiden syntyminen on innovaatioiden lähtökohta. Punaiset sohvakalusteet tuo väriä huoneeseen sinisten verhojen kanssa, joiden tarkoitus on auttaa ideoiden kehittämisessä. Matto tuo tietynlaista kodikkuutta huoneeseen, joten lattialle valitsin aika neutraalin vihreän värinen matto.

 <p>Tikkurila Y406 (Riviera)</p> <p>Seinät: Tikkurila Y406(Riviera)</p>	 <p>Tikkurila 293 ()</p> <p>Lattia: Tikkurila 293</p>
 <p>Tikkurila G484 (Talkki)</p> <p>Työpöydät: Tikkurila G484 (talkki)</p>	 <p>Tikkurila N323 ()</p> <p>Työtuolit & sohva/nojatuolit: Tikkurila N323</p>
 <p>Tikkurila 0247 (Kissankello)</p> <p>Verhot & sohvatyyny: Tikkurila 0247 (Kissankello)</p>	 <p>Tikkurila K448 (Poukama)</p> <p>Matot: Tikkurila K448(poukama)</p>

Kuva 1: Opetustilan värikartta

5.2 Huonekalut

Kalustuksen, erityisesti työtuolien olisi hyvä olla säädettäviä, jotta kaikille toimintaan osallistujille saataisiin mukava työskentelyasento. Vaikkakin aistien heikkeneminen on jokaisella yksilökohtaista, olisi työpisteiden ja valkokankaan välimatkan oltava lyhyt tai ainakin järjestetty niin, että seniorit voivat järjestäytyä työpisteille tarpeidensa mukaan. Opetustilassa tulisi olla helppokäyttöiset pöytätietokoneet isoilla näytöillä, selkeillä

näppäimistöillä ja hiirillä varustettuna. Erityisesti hiiren käyttö on ollut monille vaikea oppia. (Krons 2003, 111.) Pöytien tulisi olla yksinkertaisia ja vaaleita, jotta liian suurta värikontrastia ei synny paperin ja pöydän välille. Tietokoneella työskennellessä sillä ei kuitenkaan ole niin paljoa merkitystä, koska katse on suurimman osan ajasta näytössä tai näppäimistössä.

Työtuoleissa tulisi olla mahdollisimman monipuoliset säädöt, jotta ne sopisivat kaikille käyttäjille. (Krons 2003, 54-55.) Olen valinnut esimerkin työtuolille, joka kuuluu ISKU Interiorin valikoimiin ja sen on suunnitellut Juha Lätti. Työtuolissa on monipuoliset säädöt ja malliin saa myös päätuen halutessa. Tuolin mekanismi mahdollistaa istuimen ja selkänojan asennon säätämisen vapaasti erikseen. Mekanismin voi myös jättää aktiiviseksi jolloin istuin ja selkänoja myötäilevät kehon liikkeitä. (ISKU Interior)



Kuva 2: Step-työtuoli, design Juha Lätti

6 Voimaantunut seniori

Senioreiden voimaannuttaminen on tärkeää, koska se luo heille hyvän olon tunnetta, innostusta, energiaa ja vapauden tunnetta. Voimaantuneena seniori on positiivinen tulevaisuuden suhteen. Hän tuntee olonsa vahvaksi ja uskoo elämänsä merkittävyyteen. (Takanen 2005, 49-50.) Vaikka seniori käsitteenä voi tuoda mieleen vanhan, raihnaisen naisen puiston penkillä kävelykepin kanssa, niin pitää muistaa, että vanheneminen on ennen kaikkea viisautta, kunnioitusta ja elämän kokemusta. Teorian pohjalta olen koonnut tietoa, minkälainen on voimaantunut seniori sekä miten hän osallistuu erilaisiin toimintoihin. Tässä luvussa käsitellään, minkälainen on voimaantunut seniori ja miten se näkyy hänen toiminnassaan. Tiedot on otettu aikaisemmin käsitellystä teoriasta ja kehitetty siitä eteenpäin sopivaan muotoon.

Monet seniorit ovat itsessään jo voimaantuneita, koska he tietävät keitä he ovat ja miten he ovat siihen päätyneet. Voimaantunut seniori ei anna periksi ruumiinsa vanhenemiselle vaan pitää mieltänsä virkeänä erilaisilla aktiviteeteilla, joka ylläpitää psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä siinä, missä sosiaalisia suhteitakin. Sosiaalinen verkosto on vuorovaikutuksellinen ja voimaannuttava (Suomi & Hakonen 2008, 136). Senioreille tarjottavat kurssit ja opetus mahdollistavat sosiaalisten verkostojen ylläpitämistä siinä, missä se yleisesti ylläpitää toimintakykyäkin. Sosiaalinen toiminta ehkäisee seniorien eristäytymistä ja masennusta.

Erityisesti työelämän aikana aktiivisesti mukana olleet seniorit käyttävät usein aikaansa erilaisiin aktiviteetteihin eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Senioreiden aktiivisuus on monen yhteisön voimavara, koska seniorit pyörittävät omin voimin monia erilaisia tapahtumia ja aktiviteetteja. (Seniorit maaseutukulttuurin toimijoina 2006.) Seniorien toiminnan merkityksellisyys on heille tärkeää, koska se antaa heille voimaa ja jaksamista. (Suomi & Hakonen 2008, 141.) Seniorin voimaantuminen voi tapahtua monen eri asian kautta, mutta se voi myös tapahtua vain yhden tai muutaman mielekkään toiminnan kautta. Seniorin voimaannuttaminen vaatii seniorin osallistumista toimintaan. Seniorin osallistuminen toimintaan tulisi tehdä hänelle mahdollisimman helpoksi.

7 Johtopäätökset

Opiskelutilan suunnittelussa on monia huomioon otettavia asioita. Ensinnäkin on otettava huomioon tilan käyttäjät ja tila itsessään. Tilan voimaannuttavat vaikutukset lähtevät enimmäkseen väreistä. Väreillä on monia tiedostamattomia vaikutuksia. Pelkästään värit eivät kuitenkaan ole voimaannuttavia. Voimaannuttava tila tarvitsee huonekaluja ja muita elementtejä. Pienet asiat yhdistävät kokonaisuuden osat toisiinsa. Tilan ollessa voimaannuttava se tarvitsee päivänvaloa ja yhtenäisen värimaailman. Kaikissa tilaa koskevissa valinnoissa on huomioitava seniorit, tilan käyttäjät.

Opinnäytetyön aiheena oli ”Voimaannuttavan opetustilan suunnitelma aktiivisenioreille”. Voimaantuminen lähtee kuitenkin jokaisesta itsestään ja oikeanlainen tila tukee prosessia. Punaisen ja sinisen olemassa olo opetustilassa on tärkeää niiden innovatiivisten vaikutusten ansiosta. Vihreä rauhoittaa, ruskea tuo varmuutta ja keltainen luo lämpöä. Värit sellaisina, kuin ne ovat tavattavissa luonnossa voimaannuttavat eniten. Tilasuunnitelma on tehty niin, että se on hyödynnettävissä ja sovellettavissa tilaan kuin tilaan. Tilan kalustus ja värimaailma on toteutettavissa siirrettävillä elementeillä, eikä tilasuunnitelma vaadi yhtä tiettyä tilaa sen toteutukseen. Opinnäytetyön eri aihealueiden tiedot on kehitetty kirjallisuudesta saadun teorian pohjalta.

Työn alussa voimaantuminen oli uusi käsite, mutta nyt työn lopussa tunnen voimaantuneeni kaikesta uudesta tiedosta ja sen soveltamisesta. Olen oppinut käyttämään värejä sisustuksessa voimaannuttavalla tavalla. Työn ollessa valmistumassa alkaa tuntua siltä, että oikeasti on tehnyt jotain uutta ja voimaannuttavaa. Opinnäytetyön valmistuttua, se lähtee niin sanotusti elämään omaa elämäänsä. Tarkoituksena on, että tämän opinnäytetyn pohjalta sisustetaan luokkatila toimimaan senioreiden opetustilana. Olen valinnut sisustuksen alueet oman harkinnan kautta ja jätän yksityiskohdat konkreettisen tilan rakentajille. Tämä on uuden innovaation alkusysäys. Tilasuunnitelma on tehty tulevaa käyttöä ajatellen ja se tulee käyttöön tulevaisuudessa.

8 Lähdeluettelo

- Airaksinen, T. & Vilka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Antikainen, E-L. 2005. Kasvuorientoitunut ilmapiiri esimiestyön tavoitteena. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Avoin kansallinen ideapankki - Open Innovation Banking System. 2009. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.5.2009.
http://www.oibs.fi/wiki/images/5/5a/OIBS_perustietoa.pdf
- Glutterbuck, D. 1995. The power of empowerment. Release the hidden talents of your employees. Teoksessa Heikkilä, J. & Heikkilä, K. (toim.) 2001. Innovatiivisuutta etsimässä - Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Jyväskylä: Gummerus. 283-284.
- Hansen, W. 1969. käytä oikein värejä. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, E. & Marin, M. (toim.). 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki: Tammi.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2001. Innovatiivisuutta etsimässä - Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Jyväskylä : Gummerus.
- Helander, V. 2006. Seniorikansalainen voimavarana. Helsinki: Suomen kuntaliitto.
- Hintsanen, P. Coloria.net. (valkoinen ja harmaa) Viitattu 17.3.2010.
<http://www.coloria.net/varit/valkoinen.htm>
<http://www.coloria.net/varit/harmaa.htm>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Otavan.
- Hänninen, S. Voimaantumisen kehitysohjelma persoonallisen identiteetin ja ammatillisen kehittämisen tukijana. Eteläpelto, A. & Onnismä, J. (toim.) 2006. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Vantaa: Dark Oy. 191-217.
- Järvelä, P. & Junkala, P. Seniorit maaseutukulttuurin toimijoina. Chydenius-instituutin selvityksiä 2/2006. Viitattu 19.4.2010
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18024/951-39-2585-4.pdf?sequence=1>
- Karvonen, E. Tieto on valtaa, mutta miksi? 1998. Viitattu 19.3.2010.
<http://www.uta.fi/~tierka/tieva.html>
- Krons, M. 2003. Seniorin opas - vinkkejä/palveluja/terveyttä. Helsinki: Tammi.
- Kuva 2: Step-työtuoli F 23B. design Juha Lähti. Viitattu 27.4.2010.
http://www.iskuinterior.fi/interior/actions/customer_base/product/ProductView.action?productId=214046&returnUrl=http%3A%2F%2Fwww.iskuinterior.fi%3A80%2Finterior%2Factions%2Fisku_interior%2Fproduct%2FProductFamilySearch.action%3FproductFamilyId%3D20430
- Lehtelä, M. 2010. Mikä motivoi opiskelijoita osallistumaan verkkoyhteisöjen toimintaan - CASE Massidea.org. Laurea-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Murrell, K. 1985. The development of a theory of empowerment: rethinking power of organization development. Organization development journal. Teoksessa Heikkilä, J. & Heikkilä, K. (toim.) 2001. Innovatiivisuutta etsimässä - Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Jyväskylä: Gummerus. 298.

Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus - dialoginen asakastyö. Helsinki: Edita.

Nurmi, H. Voimaantuminen verkko-vuorovaikutukseen. Eteläpelto, A. & Onnismä, J. (toim.) 2006. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Vantaa: Dark Oy. 218-240.

OIBS Theoretical background. OIBS Wiki. 2010. Viitattu 25.5.2009.
http://www.oibs.fi/wiki/index.php/OIBS_Theoretical_background

OSKE Hyvinvoinnin klusteriohjelma. Viitattu 19.3.2010.
http://www.hyvinvointiklusteri.fi/fi/innovaation_maarittely/

Pohjalainen, A. Learning by developing. Laurea ammattikorkeakoulu. 2010. Viitattu 10.4.2010.
https://intra.laurea.fi/intra/fi/02_opiskelu/05_opiskelu_osa5/01_pedagoginen_kehittaminen/00_LbD/index.jsp

Reina-Knuutila, U. 2001. Ikä, työkyky ja tuottavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2001:2. Helsinki: Edita.

Raij, K. 2007. Learning by Developing. Helsinki: Edita.

Rihlma, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto.

Rihlma, S. 1999. Valaistus ja värit sisustussuunnittelussa. Helsinki: Rakennustieto.

Sallila, S. 2000. Oppiminen ja ikääntyminen, aikuiskasvatuksen 41.vuosikirja. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu.

Smith, J. 1996. Empowering people. How to bring out the best in your workforce. Teoksessa Heikkilä, J. & Heikkilä, K. (toim.) 2001. Innovatiivisuutta etsimässä - Irtiottoa keskinkertaisuudesta. Jyväskylä : Gummerus. 284.

ISKU Interior. Viitattu 3.5.2010.
http://www.iskuinterior.fi/interior/actions/customer_base/product/ProductView.action?productId=214046&returnUrl=http%3A%2F%2Fwww.iskuinterior.fi%3A80%2Finterior%2Factions%2Fisku_interior%2Fproduct%2FProductFamilySearch.action%3FproductFamilyId%3D20430Suomi, A. & Hakonen, S. 2008. Kulutuserästä voimavaraksi - sosiokulttuurinen puheenvuoro ikääntymiskysymyksiin. Juva: PS-kustannus.

Takanen, T. 2005. Voimaantuva työyhteisö - Miten luomme tulevaisuutta? Helsinki: Otavan.

Tulevaisuuden opetustila. Tampereen yliopisto. 2003. Viitattu 19.3.2010.
<http://www.uta.fi/tietohallinto/strategia/tvtope/valmistelu/tilat/index.html>

Verho-opas - koti ja keittiö. Viitattu 19.4.2010.
http://www.kotijakeittio.fi/extrat/ohjeet/_a93338/verhoopas/

What is Massidea.org?. Massidea.org. 2010. Viitattu 19.3.2010. <http://www.massidea.org/#>